

ほけんだより



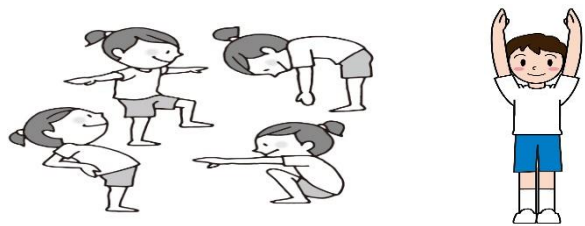
令和8年5月29日 大阪市立中央小学校 保健室

5月は例年に比べても気温が高くなりましたね。6月からも、気温や湿度がだんだんと高くなってきます。気温と湿度が上がると、さらに熱中症になりやすくなります。熱中症にならないために、のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。休み時間ごとに一口でもいいので飲むようにしましょう。

また体育では、必ず水とうをもって移動しましょう。

雨の日が続きますが、暑い夏に負けない体を6月のうちから作っておきましょう。

早ね・早起き・朝ごはんが元気に過ごすためにとても大切です。ねる時間がおそい人、朝起きれなくて朝ごはんを食べずに来る人は、今のうちに生活習慣を整えておきましょう！



【子どもロコモって知っていますか？】

☆当てはまるものはありますか？

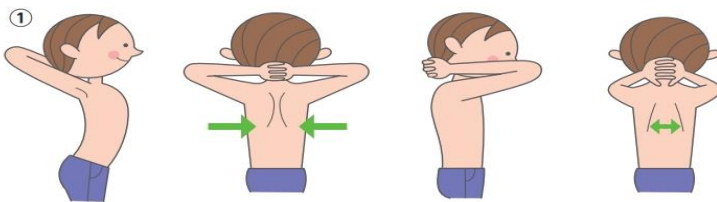
- 姿勢が悪く、つかれやすい
- 肩こりや腰痛がある
- 転んだときに手が出ず顔をぶつけてしまう
- 床を雑巾がけするとき手で体を支えられず、転ぶ
- しゃがむのが苦手で和式トイレが使えない
- 骨折しやすい

●ロコモとは、年齢とともに骨や関節などの「運動器」の働きがおとろえて、立つ、歩くといった移動する動きがしにくくなった状態のことをいいます。

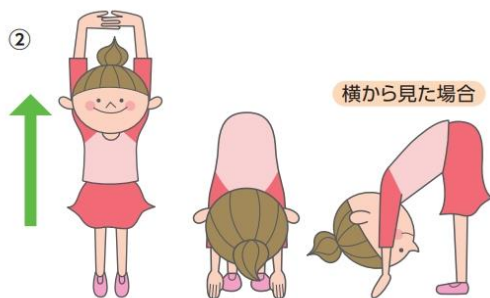
子どもの運動器の働きが低下している状態を、「子どもロコモ」といいます。

最近、小さい頃からゲームで遊ぶ子どもが増えたことや、屋外で安全に遊べる場が減ったり、生活が便利になったことで、体を使う機会が少なくなりました。その結果、「子どもロコモ」が増えています。

●子どもロコモ体操



深呼吸をします。息を吸う時に肩甲骨を閉じ、息を吐く時に開きます。



両手をまっすぐ上にあげて肩甲骨を押し上げ、つま先立ちして伸びをします。そのまま、股関節で体を折り、上半身を前に倒します。両腕を左右交互に肩甲骨からだらだらと下げます。

ロコモかも？と思ったら、改善を目指しましょう！

対策のポイントのひとつは、姿勢を良くすることです。

立っている時の姿勢と、座っている時の姿勢を改善しましょう。

もうひとつのポイントは、肩甲骨と股関節を柔らかくすることです。

ロコモ体操で、肩甲骨と股関節を柔らかくしてみましょ！

続けることが改善の一步です。

それぞれ、ゆっくり正確に5回ずつ行いましょう。

〈15日から水泳学習が始まります!〉

爪が伸びたまま、プールに入ると、泳いでいる途中にお友達に
あたり、傷つけてしまう可能性があります。お友達にケガをさせ
ないためにも、水泳学習までに爪を切るようにしてください。

皮膚から爪が見えない程度に切りましょう。

また、水泳学習の日は早ね・早起き・朝ごはんを心がけて、
元気で安全にプールへ入るようにしましょう。

なが
長さ



つめ ゆび なが おな
爪と指の長さが同じ

ふか
深づめにならないように、
しろ ぶぶん すこ のこ
白い部分を少しだけ残し
ます。



ば よぼう
むし歯を予防しよう!



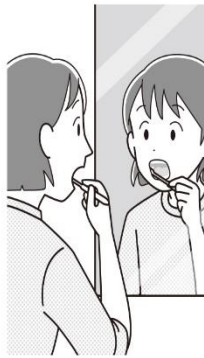
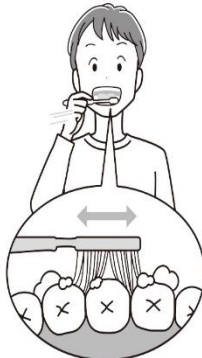
し しゅう びょう よ ぼう びょう き
歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。
今日から次の3つを意識してみましょう。

- えんぴつ も
鉛筆を持つように
軽くにぎる
- こぎざ うご
小刻みに動かして
1本1本みがく
- かがみ よこ
鏡で汚れを
確認しながらみがく



プロケア

は
歯のクリーニング

は
歯みがきは予防の基本ですが、
自分では届きにくい箇所もあり
ます。歯垢が歯石になると自分
では落とせません。でも、歯科
医院ならきれいに取り除けます。

は
歯みがき指導

くち なか じょうたい ひとり
口の中の状態は一人ひとり異な
ります。自分の歯並びなどに合
わせたみがき方のコツを知るこ
とで、いつものセルフケアがさ
らに効果的なものになります。



3か月から1年を目安に受診しましょう

し
知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



つゆ がた ねつ ちゅう しょう
梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 おん ど しつ ど
温度だけでなく湿度や
あつ しすう さんこう
暑さ指数 (WBGT) を参考に

2 おくない しつ ど かん き
屋内の湿度は、こまめな換気や
エアコンでコントロール

3 のどの かわ
のどの渴きを
かん じはつてき すいぶん ぼきゅう
感じにくくても、自発的な水分補給を

